

Skorpulifur

Ráðleggingar um mataræði

Sjúklingar með skorpulifur eða langt genginn sjúkdóm í lifur geta þurft að breyta mataræði til að draga úr líkum á vökvæðun í kviði, bjúgvæðun á fótleggjum, vöðvatapi og einnig til að bæta almenna líðan.

Hlutverk lifrar

Lifrin sinnir fjölbreyttu hlutverki í líkamanum. Meðal annars fjarlægir hún eiturefni úr blóði, tekur þátt í að halda blóðsykri innan marka, stýrir blóðstorknun, hjálpar til við meltingu og geymir umframmagn næringarefna sem hún losar út í líkamann eftir þörfum.

Einkenni skorpulifrar

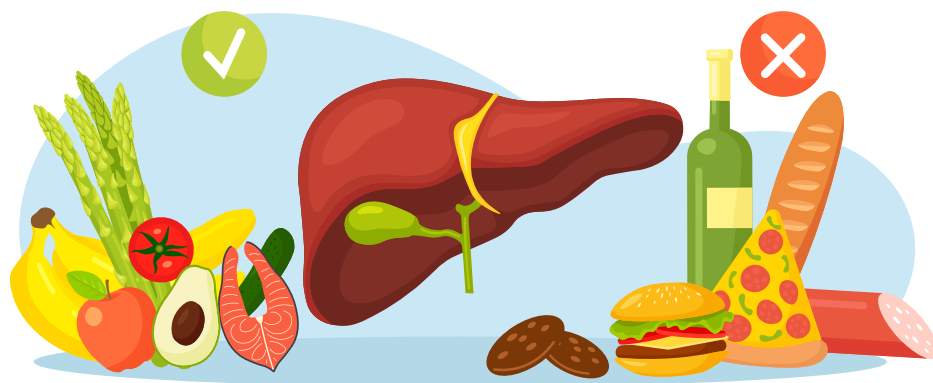
Skorpulifur er oft einkennalaus en algeng einkenni eru þreyta, lystarleysi, kláði, gula, bjúgur, blóðleysi, rýrnun vöðva og þyngdartap. Vöðvarýrnun og minnkun á líkamsfitu verður oft vegna lystarleysis og ýmissa afleiðinga sjúkdómsins sem veldur niðurbroti í líkamanum. Stundum getur verið erfitt að átta sig á þyngdartapi vegna fylgikvilla eins og vökvæðunar í kviði eða bjúgvæðunar á fótleggjum.

Ráðleggingar um mataræði

Ráðlagt er að borða almennt hollan mat. Nokkuð algengt er þó að takmarka þurfi salt í fæðunni til að draga úr vökvæðun og bjúg. Eins gæti í sumum tilfellum þurft að fylgja sérstökum ráðleggingum til að tryggja næga orku- og próteininntöku. Í töflu 1 koma fram atriði sem mikilvægt er að hafa í huga til að draga úr einkennum og bæta lífsgæði.

Tafla 1. Almennar ráðleggingar um næringu fyrir sjúkling með skorpulifur.

Ráðlagt	Forðast
Reglulegar máltíðir Borða reglulega; morgunverð, hádegisverð og kvöldverð ásamt þremur millibitum. Gott er að miða við að láta ekki líða lengra en 2-4 klukkustundir milli máltíða.	Óreglulegar máltíðir Geta lifrar til að geyma forða af orku og næringarefnum er skert. Því þarf líkaminn að fá næringu reglulega.
Borða á kvöldin og snemma morguns Borða áður en farið er að sofa og borða snemma morguns. Velja kvöldsnaði sem er ríkt af kolvetnum, til dæmis hafragraut, hrökkbrauð, morgunkorn, næringardrykk eða hrísgrjónagraut.	Langar næturföstur Geta lifrar til að geyma forða af orku og næringarefnum er skert. Ef birgðirnar klárast bregst líkaminn við með því að brjóta niður vöðva.
Viðhalda vöðvum Borða nægilega mikið af orku- og próteinríku fæði til að viðhalda vöðvum.	Þyngdartap og rýrnun vöðva Vöðvarýrnun er afleiðing af breyttri líkamsstarfsemi, hreyfingarleysi og of lítilli næringarinntöku. Ef einkenni eru mikil ætti að forðast þyngdartap til að vöðvar tapist ekki.
Borða nægilega mikið af orku- og næringarefnum Gæta þess að borða allar fæðutegundir. Forðast áfengi.	Að taka út matvæli eða forðast að ástæðulausu Útilokun fæðutegunda getur leitt til skorts á næringarefnum.



Mynd 1. Til vinstri er matur sem sjúklingum með skorpulifur er ráðlagt að neyta og til hægri matur sem þeir ættu að forðast.

D-vítamín

- Öllum sem búa á Íslandi er ráðlagt að taka bætiefni sem inniheldur D-vítamín.
- Til að vinna gegn beinþynningu er ráðlagt að taka kalk ásamt D-vítamíni.
- Ef um er að ræða lysterleysi og þyngdartap er ráðlagt að taka inn fjölvítamín daglega.

Orku- og próteinríkt fæði

Orku- og próteinþörf eykst oft hjá þeim sem eru með skerta lifrarstarfsemi og fylgikvilla. Sumum gæti reynst erfitt að fullnægja þörf fyrir orku og prótein án þess að orku- og próteinbæta matinn eða styðjast við næringarviðbót (til dæmis næringardrykki). Í töflu 2 eru nokkrar tillögur um hvernig má orku- og próteinbæta mat og bent á nokkrar matartegundir sem hægt er að nota milli mála eða ofan á brauðmeti.

Tafla 2. Orku- og próteinríkt fæði

Orkuríkt	Próteinríkt
• Möndlur, hnetur og fræ í þeytinga (boost) og út í grauta eða jógúrt • Lárpera (avókadó) í salöt eða þeytinga • Mjólkurvörur úr nýmjólk eða rjóma • Rjómi eða sýrður rjómi út á grauta, í sósar og súpur • Majónessalöt (t.d. túnfisks- eða rækju), hummus og hnetusmjör	• Fiskur og kjöt • Egg • Baunir, baunaréttir og hummus • Mjólkurvörur, til dæmis skyr, kotasæla eða grísk jógúrt • Sojavörur, til dæmis tófú • Hnetur, hnetusmjör, möndlur og möndlusmjör

Ef um er að ræða skorpulifur án fylgikvilla er stundum mælt með að fólk sem er yfir kjörþyngd léttist. Þá er æskilegt að hafa samráð við næringarfræðing varðandi útfærslu.

Saltskert fæði

Yfirleitt stjórna nýrun jafnvægi vatns og natríums (salts) í líkamanum en ef lifrarstarfsemi er skert þá minnkar hæfni líkamans til að losa sig við salt og vatn. Hjá sjúklingum með langt gengna skorpulifur fara nýrun að halda í salt og vatn. Það veldur bjúgmyndun og vökva í kviði (e. ascites). Vökvasöfnun í kviði getur valdið uppþembu, mæði og öðrum óþægindum sem geta haft áhrif á getu til að nærast.

Það er algengt að takmarka þurfi salt í fæðunni, til að draga úr vökvasöfnun og bjúgi. Til að draga úr neyslu salts þarf bæði að huga að innkaupum og matreiðslu. Mælt er með að kaupa sem oftast ferskt hráefni og takmarka notkun salts við matreiðslu, sjá töflu 3.

Megnið af salti í mat kemur úr unnum matvörum sem keyptar eru tilbúnar í dósum, pökkum eða á veitingastöðum. Ef keyptur er matur í umbúðum er gott að skoða merkingar matvæla, bera saman tegundir og velja þær sem innihalda minnst salt. Mikilvægt er að salta ekki matinn á disknum aukalega með borðsalti.

Ráð til að draga úr saltnotkun

Tafla 3. Leiðir til að minnka salt í fæðu.

Matreiðsla, nota lítið eða ekkert af:	Matarborðið
- Borðsalti - Kryddblöndum með salti (skoða innihaldslýsingu og gæta að saltinnihaldi) - Súputeningum - Kjöt- eða grænmetiskrafti - Sósu- og súpudufti sem yfirleitt er mjög saltríkt - Sojasósu, fiskisósu, ostrusósu og öðrum áþekktum kryddsósum sem innihalda mjög mikið salt	- Smakka mat áður en bætt er við salti á diskinn - Nota lítið eða ekkert salt við matargerð en bragðbætið með til dæmis ferskum kryddum, sítrónu, ediki eða hvítlauk. - Borða mjög sjaldan tilbúinn mat og skyndibita - Sleppa reyktum mat og saltkjöti í aðalrétt - Forðast kartöfluflogur, popp og annað saltríkt snakk

Frekari upplýsingar og símanúmer

Ef spurningar vakna, óskað er eftir ráðgjöf næringarfræðings eða einkenni versna má hafa samband við göngudeild meltingar 10E, Landspítala við Hringbraut. Göngudeildin er opin virka daga kl. 08:00-16:00, sími: 543 2200 eða 825 9436.